

Nicolae Sfetcu

Sănătate, Frumuseţe, Metode de slăbire

MultiMedia Publishing

Sănătate, frumuseţe, metode de slăbire

Nicolae Sfetcu

Publicat de Nicolae Sfetcu

PREVIZUALIZARE CARTE

Sănătatea

Sănătatea se defineşte în mod curent ca starea unui organism la care funcţionarea tuturor organelor se face în mod normal şi regulat.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii a propus în 1946 definiţia următoare: ***„Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mintal cât şi social, şi nu doar absenţa bolilor sau a infirmităţilor”***. Mai târziu a fost inclusă în această definiţie şi ***„capacitatea de a duce o viaţă productivă social şi economic”***.

Sănătatea este eficienţa funcţională şi / sau metabolică a unui organism, în orice moment, atât la nivel celular cât şi global. Toate organismele individuale, de la cele mai simple la cele mai complexe, variază între o sănătate optimă şi sănătate zero (mort).

În domeniul medical, sănătatea este de obicei definită ca abilitatea unui organism de a răspunde eficient provocărilor (stres), precum şi în mod eficient a restabili şi susţine o "stare de echilibru", cunoscut sub numele de *homeostazie*.

O altă *definiţie* larg acceptată de sănătate este cea al Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii. Acesta spune că "sănătatea este o stare de completă bunăstare fizică, mentală şi socială, şi nu doar absenţa bolii sau a infirmităţii". În ultimii ani, această definiţie a fost modificată pentru a include capacitatea de a duce o "viaţă socială şi economică productivă." Definiţia OMS nu este lipsită de critici, după cum unii susţin că sănătatea nu poate fi definită ca un stat, ci trebuie să fie văzută ca un proces continuu de adaptare la cerinţele în schimbare ale vieţii şi ale sensurilor pe care le dăm vieţii. Definiţia OMS este, prin urmare, considerată de mulţi ca fiind un scop idealist, mai degrabă decât o propunere realistă.

Raportul LaLonde a sugerat că există patru *factori* determinanţi ai sănătăţii generale pe care el le-a numit "biologia umană", "mediu", "stilul de viaţă", şi "asistenţă medicală de organizare". Astfel, sănătatea este menţinută prin ştiinţa şi practica medicală, dar poate fi, de asemenea, îmbunătăţită prin efort individual. Aptitudinile fizice, pierderea în greutate,

alimentaţia sănătoasă, managementul stresului şi renunţarea la fumat şi alte abuzuri de substanţe, sunt exemple de măsuri pentru a îmbunătăţi sănătatea cuiva. Programele la locul de muncă sunt recunoscute de către un număr tot mai mare de companii pentru valoarea lor în îmbunătăţirea sănătăţii şi bunăstării angajaţilor lor, şi creşterea moralului, loialităţii şi productivităţii la locul de muncă. O companie poate oferi o sală de sport cu echipamente de fitness, iniţia programe de renunţare la fumat, asigura un management pentru nutriţie, greutate sau stres. Alte programe pot include evaluări de risc de sănătate, proiecţii de sănătate şi monitorizarea indicelui de masă corporală.

Un indice tot mai important al sănătăţii populaţiei este înălţimea, care este puternic influenţată de nutriţie şi sănătatea publică, printre alte standarde de trai şi calitate a vieţii. Studiul creşterii umane, cauzele şi implicaţiile sale, este cunoscut sub numele de *auxologie*.

Bunăstarea este un termen folosit uneori pentru a descrie starea psihologică de a fi sănătos, dar este cel mai des utilizat în domeniul medicinei alternative pentru a descrie starea cuiva.

Exerciţii fizice

Exerciţiul fizic este performanţa unor activităţi în scopul de a dezvolta sau de a menţine aptitudinile fizice şi starea generală de sănătate. Acesta este adesea practicat ţi pentru îmbunătăţirea unor abilităţi atletice sau îndemânare. Exerciţiile fizice regulate şi frecvente sunt o componentă importantă în prevenirea unor boli ale prosperităţii, cum ar fi cancerul, bolile de inimă, bolile cardiovasculare, diabetul zaharat de tip 2, şi obezitatea.

Exerciţiile sunt, în general, grupate în trei tipuri, în funcţie de efectul general care îl au asupra organismului uman:

- Exerciţii de *flexibilitate*, precum întinderea, care îmbunătăţesc mobilitatea muşchilor şi articulaţiilor
- Exerciţii de *aerobic*, cum ar fi mersul pe jos şi alergarea, pentru creşterea anduranţei cardiovasculare
- Exerciţii *anaerobe*, cum ar fi ridicarea de greutăţi sau sprintul, pentru creşterea pe termen scurt a forţei musculare.

Exerciţiul fizic este considerat important pentru menţinerea condiţiei fizice, inclusiv o greutate sănătoasă, construirea şi menţinerea oaselor sănătoase, a muşchilor şi articulaţiilor, promovarea bunăstării fiziologice, reducerea riscurilor chirurgicale, şi consolidarea sistemului imunitar.

O nutriţie adecvată este cel puţin la fel de importantă pentru sănătate ca exerciţiile. Atunci când se practică exerciţiile devine şi mai importantă o dietă bună pentru a asigura organismului raportul corect de macronutrienţi, pentru a ajuta organismul în procesul de recuperare după exerciţii fizice extenuante. Atunci când organismul suferă din cauza nutriţiei inadecvate, evoluează spre foame şi depinde pe conţinutul de grăsime pentru

supravieţuire. Cercetările sugerează că producţia de hormoni tiroidieni poate fi afectată negativ de crize repetate datorită dietei şi restricţiei de calorii.

Odihna corespunzătoare şi recuperarea sunt, de asemenea, la fel de importante pentru sănătate ca şi exerciţiile, în caz contrar organismul se găseşte într-o stare permanentă de deteriorare şi nu se va îmbunătăţi sau adapta în mod adecvat la exerciţii.

Cei doi factori de mai sus pot fi compromişi prin compulsii psihologice (tulburări de alimentaţie, cum ar fi practica bulimiei, anorexia, şi alte stări bulimice), dezinformare, lipsa de organizare, sau o lipsă de motivaţie. Acestea conduc toate la o stare de sănătate scăzută.

Febra musculară poate apărea după orice fel de exerciţiu, în special în cazul în care corpul nu este într-o stare corespunzătoare pentru acest exerciţiu.

Igiena

Igiena este menţinerea unor practici sănătoase. În terminologia modernă, acest obicei este privit ca o referire în special la curăţenie. Termenul face trimitere la Hygieia, care era o fiică a lui Asclepius şi zeiţa sănătăţii, curăţeniei şi salubrităţii. Termenul conex de îngrijire înseamnă a îmbunătăţi aspectul fizic al cuiva prin eliminarea imperfecţiunilor evidente în aspectul acestuia, sau îmbunătăţirea igienei cuiva.

Semnele exterioare de igienă includ lipsa de murdărie vizibilă (inclusiv praful şi petele de pe haine) sau de miros urât. De la dezvoltarea teoriei germenilor de boală, igiena a ajuns să însemne orice practică ce conduce la absenţa unor niveluri nocive de bacterii.

O buna igiena este un ajutor pentru sănătate, frumuseţe, confort, şi interacţiuni sociale. Aceasta ajută în mod direct la prevenirea bolilor şi / sau izolarea lor.

Spălare (cu apă) este exemplul cel mai comun al comportamentului igienic. Spălare se face de multe ori cu săpun sau detergent, care ajută la eliminarea uleiurilor şi îndepărtarea particulelor de murdărie.

Practica igienei - cum ar fi spălarea frecventă a mâinilor sau utilizarea de apă fiartă (şi, astfel, sterilizată) în chirurgie / operaţii medicale - au un impact profund asupra reducerii răspândirii bolii. Acest lucru se datorează faptului că apa fiartă ucide sau elimină boala cauzatoare de microbi (germeni), în imediata vecinătate. De exemplu, spălatul pe mâini după folosirea toaletei şi înainte de manipularea alimentelor reduce şansa de răspândire a bacteriilor E.coli şi hepatitei A, ambele fiind răspândite de la contaminarea cu fecale a alimentelor.

Igiena corespunzătoare necesită o aprovizionare adecvată şi convenabilă cu apă curată. În mare parte în lumea în curs de dezvoltare menţinerea unui nivel acceptabil de curăţenie este dificilă sau chiar imposibilă pentru o mare parte a populaţiei din cauza lipsei de

alimentare cu apă şi canalizare adecvată. Acest lucru duce la răspândirea rapidă şi dezvoltarea bolilor, cum ar fi trachoma, care sunt rare în lumea dezvoltată.

Nutriţia

Nutriţia este o ştiinţă care studiază relaţia dintre alimentaţie şi stările de sănătate şi de boală. Dieteticieni sunt profesionişti în sănătate specializaţi în acest domeniu de expertiză. Ei sunt, de asemenea, singurele cadre medicale de înaltă calificare care pot oferi consiliere şi intervenţii dietetice în condiţii de siguranţă.

Între extremele de sănătate optimă şi moarte de foame sau de malnutriţie, există o serie de boli care pot fi provocate sau atenuate prin schimbări în *dietă*. Deficienţele, excesele şi dezechilibrele în dietă pot produce efecte negative asupra sănătăţii, ceea ce poate duce la boli, cum ar fi scorbutul, obezitatea sau osteoporoza, precum şi probleme psihologice şi comportamentale. Mai mult decât atât, ingestia excesivă de elemente care nu au nici un rol aparent în sănătate, (de exemplu, plumb, mercur, PCB, dioxine), poate induce efecte toxice şi potenţial letale, în funcţie de doză. Ştiinţa nutriţiei încearcă să înţeleagă cum şi de ce aspectele specifice dietetice influenţează sănătatea.

Sănătatea mentală

Sănătatea mentală este un concept care se referă la bunăstarea emoţională şi psihologică a unui individ uman. Merriam-Webster defineşte sănătatea mentală ca "o stare de bunăstare emoţională şi psihologică în care un individ este capabil de a utiliza capacităţile sale cognitive şi emoţionale, funcţia în societate, şi să îndeplinească cerinţele obişnuite ale vieţii de zi cu zi."

Conform Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), nu există o definiţie "oficială" pentru sănătatea mentală. Diferenţele culturale, evaluările subiective, şi concurente teorii profesionale, afectează cu toate modul de definire a "sănătăţii mentale". În general, cei mai mulţi experţi sunt de acord că "sănătatea mentală" şi "boala mentală" nu sunt opuse. Cu alte cuvinte, absenţa unei tulburări psihice recunoscute nu este neapărat un indicator de sănătate mentală.

Un mod de a considera sănătatea mentală este de a vedea cât de eficient şi cu succes trăieşte o persoană. Senzaţia de capabilitate şi competenţă, aptitudinea de a controla niveluri normale de stres, menţinea de relatii satisfăcătoare, şi o viaţă independentă, precum şi posibilitatea de a "da înapoi", sau de a recupera în situaţii dificile, sunt toate semne de sănătate mentală.

Factori determinanţi ai sănătăţii

În general, contextul în care trăieşte un individ este de o mare importanţă pentru starea lui de sănătate şi calitatea vieţii sale.

Este tot mai recunoscut faptul că sănătatea este menţinută şi îmbunătăţită nu numai prin promovarea şi aplicarea stiinţei sănătăţii dar, de asemenea, prin eforturi şi alegeri inteligente ale stilului de viaţă individual şi social. Conform Organizatiei Mondiale a Sănătăţii, principalii factori determinanţi ai sănătăţii includ mediul social şi economic, mediul fizic, şi caracteristicile şi comportamentele individuale ale persoanei.

Mai precis, factorii cheie care au fost determinaţi că influenţează sănătatea includ:

- Venitul şi statutul social
- Reţele de sprijin social
- Educaţia şi alfabetizarea
- Locul de muncă şi condiţiile de muncă
- Mediul social
- Mediul fizic
- Practicile sănătoase şi abilităţile personale de depăşire a problemelor
- Dezvoltarea sănătoasă în copilărie
- Biologia şi genetica
- Serviciile de sănătate publică
- Genul
- Cultura

Un număr tot mai mare de studii şi rapoarte de la diferite organizaţii examinează, în contexte variate, legăturile dintre sănătate şi de diverşi factori, inclusiv stiluri de viaţă, medii, organizarea şi îngrijirea sănătăţii, şi politica de sănătate - precum raportul Lalonde din 1974 din Canada, studiul regiunii Alameda din California, şi seria de Rapoarte Mondiale ale Sănătăţii ale Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, care se concentrează pe probleme de sănătate la nivel mondial, inclusiv accesul la serviciile de sănătate şi îmbunătăţirea stării de sănătate publică, în special în ţările în curs de dezvoltare.

Conceptul de "*domeniul sănătăţii*", spre deosebire de îngrijirea medicala, a apărut din raportul Lalonde din Canada. Raportul a identificat trei domenii interdependente, ca factori determinanţi ai sănătăţii unui individ. Acestea sunt:

- *Stilul de viaţă*: agregarea deciziilor personale (de exemplu, cele pentru care individul deţine control), care pot contribui la, sau cauza, boala sau moartea;
- *Mediul*: toate aspectele legate de sănătatea externă corpului uman, şi asupra căreia individul are un control redus sau nul;
- *Biomedical*: toate aspectele legate de sănătate, fizice şi mentale, dezvoltate în corpul uman prin influenţarea genetică.

Menţinerea şi promovarea sănătăţii se realizează prin diferite combinaţii de stare fizică, mentală, şi bunăstare socială, denumite uneori împreună drept "*triunghiul sănătăţii*". *Carta Ottawa a OMS de Promovare a Sănătăţii* din 1986 a declarat mai mult, că sănătatea nu este doar o stare ci, de asemenea, "*o resursă pentru viaţa de zi cu zi, nu obiectivul de viaţă. Sănătatea este un concept pozitiv, bazat pe resursele sociale şi personale, precum şi pe capacităţile fizice.* "

Concentrându-se mai mult pe probleme de stilul de viaţă şi relaţiile lor cu sănătatea funcţională, datele din Studiul Regiunii Alameda a sugerat că oamenii pot îmbunătăţi sănătatea lor prin exerciţii, somn suficient, menţinerea unei greutăţi corporale sănătoase, limitarea consumului de alcool, şi evitarea fumatului. Capacitatea de a *adaptare* şi *autogestionare* au fost sugerate drept componente de bază ale sănătăţii umane.

Mediul este adesea citat ca un factor important care influenţează starea de sănătate a persoanelor fizice. Aceasta include caracteristici ale mediului natural, mediul creat, şi mediul social. Factori, cum ar fi apa curată şi aerul, locuinţe adecvate, precum şi comunităţi şi drumuri sigure, toate aw consideră că contribuie la o sănătate bună, în special în cazul sugarilor şi a copiilor. Unele studii au arătat că lipsa spaţiilor de recreere în apropiere, inclusiv mediul natural, conduce la niveluri mai scăzute de satisfacţie personală şi un nivel mai ridicat de obezitate, legate de scăderea stării generale de sănătate şi bunăstare. Acest aspect sugerează că beneficiile pozitive asupra sănătăţii a spaţiului natural din zonele urbane ar trebui să fie luate în considerare în politica publică şi utilizarea terenurilor.

Genetica, sau trăsăturile moştenite de la părinţi, joacă de asemenea un rol important în determinarea stării de sănătate a persoanelor si a populaţiei. Acest lucru poate cuprinde atât predispozitia la anumite boli şi condiţiile de sănătate, precum şi obiceiurile şi comportamentele indivizilor care se dezvoltă prin stilul de viaţă al familiilor lor. De exemplu, genetica poate juca un rol în modul în care oamenii fac faţă stresului, mental, emoţional sau fizic (O dificultate este problema ridicată de dezbaterea asupra punctele relativ importante ale geneticii şi de alţi factori, interacţiunile dintre genetică şi mediu putând fi de o importanţă deosebită.).

Menţinerea sănătăţii

Realizarea şi menţinerea sănătăţii este un proces continuu, depinzând atât de evoluţia cunoştinţelor şi practicilor de îngrijire a sănătăţii, precum şi de strategiile personale şi intervenţiile organizate pentru a rămâne sănătoşi, cunoscut sub numele de managementul stilului de viaţă.

Dieta

O modalitate importantă de a menţine sănătatea dumneavoastră personală este de a avea o dietă sănătoasă. O dietă sănătoasă include o varietate de alimente pe bază de plante şi animale care oferă substanţe nutritive pentru corpul dvs. Astfel de elemente nutritive vă dau energie şi menţine funcţionarea corpului. Nutrienţii ajută la construirea şi întărirea oaselor, muşchilor, tendoanelor şi, de asemenea, reglementează procesele corpului (de exemplu, tensiunea arterială). Piramida - ghidul alimentelor - este un ghid în formă de piramidă a alimentelor sănătoase împărţit în secţiuni. Fiecare secţiune prezintă aportul recomandat pentru fiecare grup de alimente (de exemplu, proteine, grăsimi, carbohidraţi, şi zaharuri). Efectuarea de alegeri alimente sănătoase este importantă, deoarece aceasta

poate reduce riscul de boli de inimă, unele tipuri de cancer în curs de dezvoltare, şi va contribui la menţinerea unei greutăţi sănătoase.

Rolul ştiinţei

Știinţa sănătăţii este ramura ştiinţei care se concentrează asupra sănătăţii. Există două abordări principale pentru ştiinţa sănătăţii: studiul şi cercetarea problemelor corpului şi cele legate de sănătate pentru a înţelege modul în care "funcţionează" oamenii (şi animalele), şi aplicarea acestor cunoştinţe pentru a îmbunătăţi sănătatea şi a preveni şi vindeca boli şi alte deficienţe fizice şi mentale. Știinţa se bazează pe mai multe sub-domenii, inclusiv biologie, biochimie, fizică, epidemiologie, farmacologie, sociologie medicală. Ştiinţa sănătăţii aplicată face eforturi pentru a înţelege mai bine şi a îmbunătăţi sănătatea umană prin aplicaţii în domenii cum ar fi educaţia pentru sănătate, inginerie biomedicală, biotehnologie şi sănătate publică.

Intervenţiile organizate pentru a îmbunătăţi sănătatea se bazează pe principiile şi procedurile elaborate cu ajutorul ştiinţelor medicale şi sunt furnizate de către practicieni instruiţi în medicină, asistenţă medicală, nutriţie, farmacie, asistenţă socială, psihologie, terapie ocupaţională, terapie fizica, şi alte profesii de îngrijire a sănătăţii. Practicienii clinici se concentrează în principal asupra stării de sănătate a persoanelor fizice, în timp ce practicienii din domeniul sănătăţii publice iau în considerare starea generala de sănătate a comunităţilor şi populaţiilor. Programele de condiţie bună la locul de muncă sunt adoptate de din ce în ce mai multe companii pentru valoarea lor în îmbunătăţirea sănătăţii şi bunăstării angajaţilor lor, cum sunt serviciile de sănătate şcoală, pentru a îmbunătăţi sănătatea şi bunăstarea copiilor.

Rolul sănătăţii publice

Sănătatea publică a fost descrisă ca "ştiinţa şi arta prevenirii bolilor, prelungirea vieţii şi promovarea sănătăţii prin eforturi organizate şi alegeri ale societăţii, organizaţiilor publice şi private, comunităţilor şi persoanelor fizice informate." Aceasta se referă la ameninţări pentru sănătatea generală a unei comunităţi bazate pe analiza de sănătate a populaţiei. Populaţia în cauză poate fi la fel de mici ca o mana de oameni sau la fel de mare ca toţi locuitorii din mai multe continente (de exemplu, în cazul unei pandemii). Sănătatea publică are mai multe sub-domenii, dar include de obicei categoriile interdisciplinare de epidemiologie, biostatistică şi servicii de sănătate. Sănătatea mediului, sanatatea comunităţii, sănătatea comportamentală, şi sănătatea la locul de muncă sunt, de asemenea, domenii importante de sănătate publică.

Principala preocupare a intervenţiilor de sănătate publică este de a preveni şi de a gestiona boli, leziuni şi alte condiţii de sănătate, prin supravegherea cazurilor şi promovarea unui comportament sănătos, a comunităţilor şi (în aspectele relevante pentru sănătatea umană) a mediilor. Scopul său este de a preveni problemele de sănătate care se întâmplă sau re-apar prin implementarea de programe educaţionale, dezvoltarea de politici, servicii de administrare şi efectuarea de cercetare. În multe cazuri, tratarea unei boli sau controlul unui agent patogen poate fi vital pentru a preveni alte probleme, cum ar

fi epidemiile. Programele de vaccinare şi distribuirea de prezervative pentru a preveni răspândirea bolilor transmisibile sunt exemple de măsuri comune de sănătate publică de prevenire, prin campanii de educare ca de exemplu pentru a promova vaccinarea şi utilizarea prezervativelor (inclusiv depăşirea reticenţei la astfel de prevenţii).

Sănătatea publică ia, de asemenea, diverse forme de acţiuni pentru a limita disparităţile de sănătate dintre diferite zone ale ţării şi, în unele cazuri, continente sau la nivel mondial. O problemă este accesul indivizilor şi comunităţilor la asistenţă medicală depăşind constrângerile financiare, geografice sau socio-culturale pentru accesarea şi utilizarea serviciilor. Aplicaţii ale sistemului de sănătate publică includ domeniile de sănătate pentru mama şi copilul, administrarea serviciilor de sănătate, intervenţii de urgenţă, şi de prevenire şi control al bolilor infecţioase şi cronice.

Impactul pozitiv mare al programelor de sănătate publică este recunoscut pe scară largă. Datorită în parte politicilor şi acţiunilor desfăşurate prin intermediul sănătăţii publice, secolul 20 a înregistrat o scădere a ratelor de mortalitate pentru sugari şi copii şi o creştere continuă a speranţei de viaţă în cele mai multe părţi ale lumii. De exemplu, se estimează că speranţa de viaţă a crescut la americani cu treizeci de ani din 1900, şi în toată lumea cu şase ani, din 1990.

Efectele radiaţiei solare asupra sănătăţii oamenilor

Expunerea pielii la lumina solară prezintă atât riscuri cât şi avantaje pentru sănătate. Lumina soarelui este principala sursă de vitamina D, producătoare de radiaţii ultraviolete B, care are o gamă largă de efecte pozitive asupra sănătăţii, inclusiv, în unele cazuri, inhibarea dezvoltării unor forme de cancer.

Pe de altă parte, expunerea prelungită la lumina solară este cunoscut a fi asociată cu dezvoltarea cancerului de piele, imbatranirea pielii, atenuarea eficacităţii sistemului imunitar si boli de ochi, precum cataracta. Expunerea solară este de asemenea asociată cu ciclul de sinteză a melatoninei şi reducerea riscului de tulburări afective sezoniere. Mai multe organizaţii de sănătate publică spun că trebuie să existe un echilibru între timpul total de expunere la soare. Există un consens general în ideea că arsurilor solare trebuie să fie întotdeauna evitate.

Cu toate acestea, nu toţi medicii sunt de acord cu afirmaţia că există un nivel optim de expunere la soare, unii argumentând că este mai bine să minimizăm expunerea la soare, obţinând vitamina D din alte surse.

Beneficii

Radiaţiile ultraviolet (UV) B cu o lungime de undă de 290-315 nm penetreaza pielea neacoperită şi converteşte dehidrocolesterolul-7 cutanat în previtamina D3 care, la rândul ei se transformă în vitamina D3. Anotimpul, latitudinea geografică, ora din zi , norii, smogul, conţinutul de melanină a pielii, şi protecţie solară sunt factori care afectează expunerea la radiaţii UV şi sinteza vitaminei D. Energia UV la latitudini nordice de peste

42 grade (este cazul tuturor locaţiilor din România)este insuficientă pentru sinteza vitaminei D cutanate din noiembrie până prin februarie.

Cerul acoperit complet de nori reduce energia UV cu 50%. Umbra (inclusiv cea produsă de poluarea severă) o reduce cu 60%. Radiatiile UV B nu pătrund prin sticlă, astfel încât expunerea la soare în interior printr-o fereastră nu produce vitamina D. Produsele de protecţie solară cu un factor de protecţie solară de 8 sau mai mult pot bloca producerea vitaminei D deşi, în practică, în general, oamenii nu aplică oricum cantităţi suficiente de substanţe protectoare, nu acoperă toate pielea expusă la soare, sau nu aplică periodic protecţia solară. Se pare că pielea sintetizează unele vitamine D chiar şi atunci când este protejată de protecţiile aplicate în mod obişnuit.

Factorii care afectează expunerea la radiaţii UV şi cercetările actuale privind expunerea maximă la soare necesară pentru menţinerea nivelurilor adecvate de vitamina D nu oferă suficiente indicaţii clare. S-a sugerat de către unii cercetători că, de exemplu, aproximativ 50-30 de minute de expunere la soare între orele 10 AM si 3 PM de cel puţin două ori pe săptămână la faţă, braţe, picioare, sau spate fără protecţie solară produce de obicei suficientă sinteză a vitaminei D şi că utilizarea moderată de ecpunere la surse de lumină artificiale care emit 2% -6% radiaţii UV B este de asemenea eficientă. Persoanele cu expunerea la soare redusă trebuie să includă surse suficiente de vitamina D în dieta lor.

Există unele studii conform cărora expunerea la lumină puternică reduce tulburările afective sezoniere, acesta fiind un tratament standard pentru anumite tulburări de ritm circadian în somn.

Riscuri

În ciuda importanţei expunerii solare pentru sinteza vitaminei D, este prudent să se limiteze expunerea pielii la lumina soarelui şi la radiaţiile UV din surse artificiale. Conform unor rapoarte, radiaţiile UV cu spectru larg sunt cancerigene, având o contribuţie importantă la cazurile de cancer de piele estimate în prezent la 1,5 milioane cazuri şi 8.000 decese anuale cauzate de melanomul metastatic numai în Statele Unite. Radiaţiile UV cumulate în timpul vieţii distrug pielea şi pot duce la uscarea pielii sau alte modificări cosmetice. Nu se cunoaşte dacă există un nivel optim de expunere la soare, care să nu implice niciun risc (sau acesta să fie minim) de cancer de piele de-a lungul timpului. Este recomandabil să luaţi măsuri fotoprotective ori de câte ori vă expuneţi la soare.

Medicina

Medicina este ramura ştiinţei sănătăţii si aria vieţii publice care se ocupă cu menţinerea sau restabilirea sănătăţii umane prin studiul, diagnosticul, tratamentul şi prevenirea bolilor posibile şi a prejudiciilor cauzate.

Este atât un *domeniu al cunoaşterii* - o ştiinţă a sistemelor organismului, boli şi tratamente - cât şi *practica aplicată* de această cunoaştere.

Sistemul medical occidental include cadrele medicale (medici) şi alţi profesionişti, cum ar fi asistenţii medicali, infirmierele şi farmaciştii, cunoscuţi uneori sub numele de profesionişti asociaţi din domeniul sănătăţii. Din punct de vedere istoric, doar cei cu un doctorat medicale au fost consideraţi ca practicând medicina. Clinicienii (profesionişti autorizaţi care se ocupă de pacienţi) pot fi medici, asistente medicale, terapeuţi, sau altele categorii profesionale. Profesia medicală este structura socială şi profesională a grupului de persoane în mod oficial instruiţi şi autorizaţi să aplice cunoştinţele medicale. Multe ţări şi jurisdicţii legale au limitări juridice pentru cine poate practica medicina.

Medicina cuprinde diferite secţiuni specializate, cum ar fi cardiologia, pneumologia, neurologia, sau alte domenii, precum medicina sportivă, de cercetare, sau de sănătate publică.

Societăţile umane au avut diverse sisteme diferite de practici de îngrijire a sănătăţii, încă de la începutul istoriei omenirii. Medicina, în epoca modernă, este principalul curent ştiinţific care s-a dezvoltat în lumea occidentală din Renaşterea timpurie (în jurul anului 1450). Multe alte sisteme tradiţionale pentru sănătate sunt încă practicate în întreaga lume, cele mai multe dintre acestea fiind separate de medicina occidentală, denumită şi biomedicină, medicina alopată, sau sistemul lui Hipocrate. Cele mai dezvoltate dintre aceste sisteme alternative sunt medicina tradiţională chineză, medicină tibetană, şi tradiţiile Ayurveda din India şi Sri Lanka. Diverse sisteme secundare de îngrijire a sănătăţii s-au dezvoltat, de asemenea, în lumea occidentală. Aceste sisteme sunt uneori considerate suplimentare sistemului lui Hipocrate, iar alteori sunt considerate drept concurente ale sistemului occidental. Puţine dintre ele au vreo confirmare ştiinţifică a dogmelor, pentru că în cazul în care în cazul în care ar exista o astfel de confirmare atunci ar fi incluse în medicina occidentală.

Ramuri ale medicinii

Lucrând împreună ca o echipă interdisciplinară, mulţi profesionişti bine instruiţi din sănătate sunt implicaţi în sănătatea modernă, pe lângă medici. Câteva exemple includ: asistente medicale, oameni de ştiinţă de laborator, farmacişti, fizioterapeuţi, terapeuţi respiratorii, logopezi, terapeuţi ocupaţionali, dieteticieni, şi bioingineri.

Domeniul de aplicare şi ştiinţele care stau la baza medicinii umane se suprapun peste multe alte domenii. Stomatologia şi psihologia, deşi discipline separate de medicină, sunt considerate domenii medicale.

Practiţionişti de nivel mediu

Asistenţii medicali, îngrijitoarele şi moaşele trataează pacienţi şi prescriu medicamente în multe jurisdicţii legale.

Educaţia medicală

Pictură de Toulouse-Lautrec, în anul morţii sale: o examinare în facultatea de medicina la Paris, 1901

Educaţia medicală se referă la învăţământul pentru medici practiţionişti, atât studiul iniţial pentru a deveni medic cât şi formarea profesională suplimentară ulterioară.

Educaţia şi formarea profesională medicală variază considerabil în întreaga lume. Cu toate acestea, ea implică de obicei un nivel de educaţie minim la o şcoală medicală universitară, urmată de o perioadă de practică supravegheată (stagiu şi / sau rezidenţă) şi formarea profesională, eventual postuniversitară. Educatia medicală continuă este una din cerinţele autorităţilor de reglementare.

De-a lungul timpului au fost utilizate diverse metodologii de predare în învăţământul medical, care este un domeniu activ de cercetare educaţională.

Restricţii legale

În cele mai multe ţări există condiţionări legale pentru medici, pentru a fi autorizaţi sau înregistraţi. În general, aceasta implică o licenţă medicală de la o universitate şi o acreditare de către o comisie medicală sau o organizaţie naţională echivalentă, care poate implica unele examene. Acest lucru limitează considerabil autoritatea legală a profesiei medicale pentru medici, instruiţi şi calificaţi la standardele naţionale. Aceasta este şi asigurare pentru pacienţi, şi o măsură de protecţie împotriva şarlatanilor care practică medicina inadecvată pentru câştigul personal. În timp ce, în general, legile impun ca medicii să fie instruiţi în spiritul "sistemului bazat pe dovezi", al medicnii occidentale sau a lui Hipocrate, ele nu descurajează paradigme diferite de sănătate şi vindecare, precum medicina alternativă sau vindecarea prin credinţă.

Medicina alternativă

Medicina alternativă este orice practică care este prezentată ca având efectele curative ale medicinei, dar nu se bazează pe dovezi culese prin metode ştiinţifice. Aceasta constă într-o gamă largă de practici de îngrijire a sănătăţii, produse şi terapii. Exemplele includ practici noi şi medicina tradiţională, cum ar fi homeopatia, medicina pe bază de plante, naturopatie, chiropractica, medicina energetică, diferite forme de acupunctură, medicina tradiţională chineză, medicina ayurvedică, şi vindecarea prin credinţe creştine. Tratamentele sunt cele care nu fac parte din sistemul de sănătate convenţional, bazată pe ştiinţă.

Medicina complementară este medicina alternativă utilizată împreună cu tratamentul medical convenţional într-o credinţă, nedovedită prin metode ştiinţifice, că se "completează" tratamentul. **MAC** este abrevierea pentru **medicina alternativă şi complementară**. **Medicina integrativă** (sau sănătatea integrativă) este o combinaţie de practici şi metode din medicina alternativă cu medicina convenţională.

Diagnosticele şi tratamentele medicale alternative nu sunt de obicei incluse în cursurile şcolilor medicale, sau utilizate în medicina convenţională, în care tratamentele sunt bazate pe ceea ce se dovedeşte prin metoda ştiinţifică. Terapiile alternative sunt lipsite de o astfel de validare ştiinţifică, iar eficienţa lor este fie nedovedită, fie infirmată. Medicina alternativă se bazează de obicei pe religie, tradiţie, superstiţie, credinţă în energii supranaturale, pseudoştiinţă, erori de raţionament, propagandă, sau fraudă. Regulamentul şi acordarea licenţelor în medicina alternativă şi pentru furnizorii de produse pentru îngrijirea sănătăţii variază de la ţară la ţară, şi la stat la stat.

Comunitatea ştiinţifică a criticat medicina alternativă ca fiind bazată pe declaraţii înşelătoare, escrocherie, pseudoştiinţă, antiştiinţă, fraudă, sau metodologie ştiinţifică slabă. Promovarea medicinei alternative a fost numită periculoasă şi neetică. Testarea medicinei alternative a fost numită o risipă de resurse limitate de cercetare medicală. Criticii au spus că "nu există cu adevărat aşa ceva, cum ar fi medicina alternativă, doar medicină care funcţionează şi medicină care nu funcţionează", sau "Poate fi vreo "alternativă" rezonabilă (la medicina bazată pe ştiinţă)?"

Tipuri de medicină alternativă

Medicina alternativa constă dintr-o gamă largă de practici de îngrijire a sănătăţii, produse şi terapii. Caracteristica comună este o afirmaţie că ar vindeca, care nu se bazează pe metode ştiinţifice. Practicile de medicină alternativă sunt diverse în funcţie de fundamentele şi metodologiile lor. Practicile de medicină alternativă pot fi clasificate în funcţie de originile lor culturale sau de tipurile de credinţe pe care se bazează. Metodele pot încorpora sau se pot baza pe practicile tradiţionale medicale ale unei culturi, cunoştinţe populare, superstiţii, convingeri spirituale, credinţă în energii supranaturale (antiştiinţă), pseudoştiinţă, erori de raţionament, propagandă, fraudă, concepte noi sau diferite despre sănătate şi boală, precum şi orice alte fundamente altele decât cele dovedite prin metode ştiinţifice. Culturi diferite pot avea propriile practici bazate pe tradiţii sau credinţă dezvoltate recent sau timp de mii de ani, şi practici specifice sau sisteme întregi de practici.

Sisteme bazate pe convingeri neştiinţifice sau practici tradiţionale

Practicile medicale alternative se pot baza pe un sistem de credinţe în contradicţie cu ştiinţa, sau cu privire pe practici culturale tradiţionale.

Sisteme de credinţă neştiinţifice

Sistemele medicale alternative se pot baza pe un sisteme de credinţe comune care nu sunt în concordanţă cu faptele ştiinţifice, cum ar fi în naturopatia sau homeopatia.

Homeopatia

Homeopatia este un sistem dezvoltat considerând că o substanţă care provoacă simptomele unei boli la oameni sănătoşi va vindeca simptome similare la oameni bolnavi.

Aceasta a fost dezvoltată înainte de a se descoperi atomii şi moleculele, şi bazele chimiei, care arată că diluarea repetată aşa cum se practică în homeopatie produce numai apă şi că homeopatia este falsă. Homeopatia este considerată escrocherie în comunitatea medicală.

Medicina naturopatică

Medicina naturopatică se bazează pe credinţa că organismul se vindecă cu ajutorul unui energii vitale supranaturale care ghidează procesele corporale, o vedere în conflict cu paradigma medicinei bazate pe dovezi. Mulţi medici naturişti se opun vaccinării, şi "dovezile ştiinţifice nu susţin afirmaţia că medicina naturopatică poate vindeca cancerul sau orice altă boală".

Sistemele etnice tradiţionale

Sistemele medicale alternative se pot baza pe practicile medicinei tradiţionale, cum ar fi medicina tradiţională chineză, Ayurveda în India, sau practicile altor culturi din întreaga lume.

Medicina tradiţionala chineză

Medicina tradiţională chineză este o combinaţie de practici şi credinţe dezvoltate de-a lungul a mii de ani în China tradiţională, împreună cu modificările aduse de către partidul comunist. Practicile comune includ medicamente pe bază de plante, acupunctura (inserţia de ace în corp în puncte specificate), masaj (Tui Na), exerciţii fizice (qigong), şi terapii dietetice. Practicile se bazează pe credinţa într-o energie supranaturală numită qi, consideraţii ale astrologiei chineze şi numerologia chineză, utilizarea tradiţională a plantelor şi a altor substanţe găsite în China, o credinţă că există o hartă a corpului în limbă care reflectă modificările în corp, şi un model incorect al anatomiei şi fiziologiei organelor interne.

Preşedintele Partidului Comunist Chinez, Mao Zedong, ca răspuns la lipsa de practicanţi ai medicinei moderne, a reînviat acupuntcura, şi teoria acesteia a fost rescrisă pentru a corespunde necesităţilor politice, economice şi logistice de asigurare a nevoilor medicale ale populaţiei din China. În anii 1950, "istoria" şi teoria medicinei tradiţionale chinezeşti a fost rescrisă de propaganda comunistă, la insistenţele lui Mao, pentru a corecta presupusele "gândiri burgheze ale medicilor occidentali". Acupunctura a atras atenţia în Statele Unite atunci când preşedintele Richard Nixon a vizitat China în 1972, iar delegaţiei i-a fost prezentat un pacient supus unei intervenţii chirurgicale majore în timp ce era pe deplin treaz, folosindu-se aparent acupunctura în locul anesteziei. Mai târziu s-a constatat că pacienţii selectaţi pentru operaţie aveau toleranţă la durere şi au puternic îndoctrinaţi înainte de operaţie; aceste cazuri demonstrative au primit adesea morfină pe furiş printr-o perfuzie intravenoasă,observatorilor spunându-li-se că aceasta conţine numai fluide şi nutrienţi.

Medicina ayurvedică

Medicina ayurvedică este o medicină tradiţională din India. Aceasta include credinţa că starea de sănătate poate fi influenţată de utilizarea de plante tradiţionale, şi de realizarea echilibrului spiritual al religiilor hinduism şi budism. Ayurveda subliniază utilizarea de medicamente şi tratamente pe bază de plante, cu unele produse de origine animală, precum şi minerale adăugate, inclusiv sulf, arsenic, plumb, sulfat de cupru. Andrew Weil, un promotor american al medicinei alternative, a scris că în medicina ayurvedică "*a fi "sănătos" este mai mult decât absenţa bolii - este o stare radiantă de vigoare şi energie, care se realizează prin echilibru sau moderaţie în produsele alimentare consumate, somn, actul sexual şi alte activităţi ale vieţii de zi cu zi, completate de diverse tratamente, inclusiv o mare varietate de medicamente pe bază de plante*".

Două studii americane au pus problema siguranţei medicinei azurvedice, descoperind că aproximativ 20 la sută din medicamentele fabricate cu brevet ayurvedic indian conţineau niveluri toxice de metale grele, cum ar fi plumb, mercur şi arsenic. Alte preocupări includ utilizarea de plante care conţin compuşi toxici, şi lipsa de control al calităţii în echipamentele ayurvedice. Incidente cu intoxicaţii cu metale grele au fost atribuite utilizării acestor compuşi în Statele Unite ale Americii.

Energii supranaturale şi interpretări eronate ale energiilor fizice

Fundamentele convingerilor pot include credinţa în existenţa energiilor supranaturale nedetectate de ştiinţa fizicii, ca în cazul biocâmpurilor, sau ca în credinţa în proprietăţile energiilor fizice care sunt incompatibile cu legile fizicii, ca în medicina energetică.

…………………………………….

Cuprins

- - Ayahuasca (Banisteriopsis caapi)
- - Bay bean (Canavalia maritimă, Canavalia trandafirie)
- - Murele (Rubus fruticosus)
- - Trompeta îngerilor (Brugmansia)
- - Piperul negru (Piper nigrum)
- - Scorţişoara (Cinnamomum verum)
Nutriţia
- Nutrienţi
- - Macronutrienţi
- - Micronutrienţi
- - Minerale în canităţi foarte mici
- - Antioxidanţi
- - Flora bacteriană intestinală
- Diete de sănătate
- - Diete alimentare vegetariene complete
- - "Paradoxul" francez
- Aditivi alimentari
- - Codificarea aditivilor alimentari
- - Standardizarea produselor derivate
- - Categorii de aditivi alimentari
- Cum mâncăm sănătos?
- - 1. Prioritizarea cumpărăturilor
- - 2. Stabileşte un buget
- - 3. Achiziţionează produse de pe pieţele locale, ţărăneşti
- - 5. Reducerea consumului de carne
- - 6. Cumpără cereale în vrac
- - 7. Cumpără legume şi fasole în vrac
- - 8. Reducerea consumului de produse lactate
- - 9. Cumpără doar ceea ce ai nevoie
- - 10. Cumpără de la magazine cunoscute
- - 11. Găteşte mult
- - 12. Găteşte cu alimente integrale
- - 13. Mănâncă mai puţin
- Cimbrul
- - Cultivarea
- - Cimbrul în mâncare
- - Cimbrul ca medicament
- Ridichiile
- - Cultivarea
- - Consumul
Detoxifierea
- Detoxifierea în medicina alternativă
- - Istoric
- - Tampoane de curăţare şi detoxifiere
- Tipuri de detoxifiere
- - Dezintoxicarea de alcool

- - Dezintoxicarea de droguri
- - Detoxifiere metabolică
- - Medicina alternativă
- Modalităţi de detoxifiere
- - Diete de detoxifiere
- - Curăţirea colonului
- - Metale grele
- - Dispozitive de detoxifiere
- Terapia de chelare
- Detoxifierea proteică
- Detoxifierea anusului şi intestinelor cu cafea
- - Efecte şi riscuri
- Remedii naturale pentru detoxifierea organismului
- Plasturi (tampoane) de detoxifiere aplicate pe picioare
- - Ce sunt plasturii de detoxifiere (tampoanele de detoxifiere) pentru picior?
- - De ce se aplică plasturii pe picioare?
- Cura de detoxifiere
- - Reţeta pentru micul dejun
Apa
- Apa potabilă
- Calitatea apei de băut şi contaminanţi
- Filtre de apă potabilă
- - Utilizări
- Tipuri de filtre de apă
- - Filtre pentru staţiile de tratare a apei
- - Filtre pentru apa potabilă la punctul de folosire/domestice
- - Filtre de apă portabile
- - Filtre de apă improvizate
- Osmoza inversă
- Purificarea apei de băut prin osmoză inversă
Frumuseţea
- Atractivitatea fizică
- Atracţia fizică
- Factorii contributivi generali
- Atracţia interpersonală
- Medicina estetică
- - Indicaţii
- - Cele mai obişnuite proceduri
- - Beneficii ale medicinei estetice
- Chirurgia plastică
- Cosmetice
- - Istorie
- - Controverse privind cosmeticele
- - - Etica
- - - Protecţia
- - - Testarea pe animale

- - Diagnosticul obezităţii
- - - Indicele de masă corporală
- - - Alţi indici
- - Cauze ale obezităţii
- - - Procese obesogenice
- - - Perturbatoare ale sistemului endocrin
- - - Mediu farmaceutic
- - - Mediu microbiologic
- - - Factori ereditari în obezitate
- - - Alte cauze
- Managementul greutăţii personale
- - Modalităţi de gestionare a greutăţii
- - - Creşterea aportului de proteine, în special la micul dejun
- - - Folosiţi o farfurie mai mică
- - - Mâncaţi mai multă supă
- - - Alegeţi alimente cu calorii scăzute
- - - Creşterea consumului de lactate poate ajuta la pierderea de grăsime
- - - Includerea mai multor legume în mese
- - - Fibre
- - - Amidonul rezistent
- - - Capsaicina (ardei iute)
- - - Cafeina
- - - Ceaiul verde
- Slăbirea prin consumul de apă
- - Impactul energetic
- - - Relementarea energiei
- - - Termoreglarea
- - - Schimbările de dietă
- - Motivaţia pentru un aport mai mare de apă
- - - Apa carbogazoasă
Exerciţii fizice
- Efectele exerciţiilor fizice asupra sănătăţii
- Funcţii influenţate de exerciţiile fizice
- - Sistemul cardiovascular
- - Sistemul imunitar
- - Funcţia cerebrală
- - Depresia
- - Somnul
- - Exerciţii excesive
- - Studiul Myokine
- Exerciţiile fizice, slăbitul, şi sănătatea
- - Fii în formă
- - Menţine o greutate sănătoasă
- - Exerciţii fizice diversificate
- - Exerciţii fizice cu inteligenţă
- - Exploatează micile oportunităţi

Cartea

O introducere în teoria şi practica conceptelor de sănătate, medicină, boli, droguri, nutriţie, detoxifiere, apă, frumuseţe, diete, pierderea în greutate şi exerciţii fizice.

Există patru factori determinanţi ai sănătăţii generale: biologia umană, mediu, stilul de viaţă, şi asistenţa medicală. Astfel, sănătatea este menţinută prin ştiinţa şi practica medicală, dar poate fi, de asemenea, îmbunătăţită prin efort individual. Aptitudinile fizice, pierderea în greutate, alimentaţia sănătoasă, managementul stresului şi renunţarea la fumat şi alte abuzuri de substanţe, sunt exemple de măsuri pentru a îmbunătăţi sănătatea cuiva.



Exerciţiul fizic este considerat important pentru menţinerea condiţiei fizice, inclusiv o greutate sănătoasă, construirea şi menţinerea oaselor sănătoase, a muşchilor şi articulaţiilor, promovarea bunăstării fiziologice, reducerea riscurilor chirurgicale, şi consolidarea sistemului imunitar.

O nutriţie adecvată este cel puţin la fel de importantă pentru sănătate ca exerciţiile. Atunci când se practică exerciţiile devine şi mai importantă o dietă bună pentru a asigura organismului raportul corect de macronutrienţi, pentru a ajuta organismul în procesul de recuperare după exerciţii fizice extenuante.

O modalitate importantă de a menține sănătatea ta personală este de a avea o dietă sănătoasă. O dietă sănătoasă include o varietate de alimente pe bază de plante și animale care oferă substanţe nutritive pentru corpul dvs. Astfel de elemente nutritive vă dau energie și menține funcţionarea corpului. Nutrienții ajută la construirea şi întărirea oaselor, muşchilor, tendoanelor și, de asemenea, reglementează procesele corpului (de exemplu, tensiunea arterială). Piramida - ghidul alimentelor - este un ghid în formă de piramidă a alimentelor sănătoase împărțit în secțiuni. Fiecare secțiune prezintă aportul recomandat pentru fiecare grup de alimente (de exemplu, proteine, grăsimi, carbohidraţi, și zaharuri). Efectuarea de alegeri alimente sănătoase este importantă, deoarece aceasta poate reduce riscul de boli de inimă, unele tipuri de cancer în curs de dezvoltare, și va contribui la menţinerea unei greutăţi sănătoase.

Controlul propriu asupra vietii tale şi aşteptările realiste cu privire la provocările tale zilnice, sunt cheia managementului sănătăţii, probabil cel mai important ingredient pentru a trăi o viaţă fericită şi plină de satisfacţii.

Ediția MultiMedia Publishing

Despre autor

Nicolae Sfetcu

Asociat şi manager MultiMedia SRL și Editura MultiMedia Publishing.

Partener cu MultiMedia în mai multe proiecte de cercetare-dezvoltare la nivel naţional şi european

Coordonator de proiect European Teleworking Development Romania (ETD)

Membru al Clubului Rotary București Atheneum

Cofondator şi fost preşedinte al Filialei Mehedinţi al Asociaţiei Române pentru Industrie Electronica şi Software Oltenia

Iniţiator, cofondator şi preşedinte al Asociaţiei Române pentru Telelucru şi Teleactivităţi

Membru al Internet Society

Cofondator şi fost preşedinte al Filialei Mehedinţi a Asociaţiei Generale a Inginerilor din România

Inginer fizician - Licenţiat în fizică, specialitatea Fizică nucleară. Master în Filosofie.

Contact

Email: nicolae@sfetcu.com

Facebook/Messenger: https://www.facebook.com/nicolae.sfetcu
Twitter: http://twitter.com/nicolae
LinkedIn: http://www.linkedin.com/in/nicolaesfetcu
YouTube: https://www.youtube.com/c/NicolaeSfetcu

Editura

MultiMedia Publishing

*web design, comerţ electronic, alte aplicaţii web * internet marketing, seo, publicitate online, branding * localizare software, traduceri engleză şi franceză * articole, tehnoredactare computerizată, secretariat * prezentare powerpoint, word, pdf, editare imagini, audio, video * conversie, editare şi publicare cărţi tipărite şi electronice, isbn*

Tel./ WhatsApp: 0040 745 526 896
Email: office@multimedia.com.ro

MultiMedia: http://www.multimedia.com.ro/
Online Media: https://www.telework.ro/

Facebook: https://www.facebook.com/multimedia.srl/
Twitter: http://twitter.com/multimedia
LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/multimedia-srl/